

Bevisstgjøring knyttet til polariteter

Bevisstgjøring knyttet til polariteter Sider ved meg selv jeg nedvurderer / ikke liker / skammer meg over og sider som jeg verdsetter / setter pris på. Av Eldri Steen

"Polariteten gir mening til originalen" George Brown

Hvilken side er originalen og hvilken er polariteten?? Personene som kommer til meg for å få veiledning tar kontakt fordi de kjenner på ulike utfordringer i livet sitt. Helt fra første møte "hviler" jeg 100% i at den jeg møter *både* kommer med sine utfordringer og med sine løsninger. Mitt ansvar er *ikke* å finne løsningene, men å skape rammer, bygge relasjon og bruke kommunikasjons- og veiledningsmetoder slik at hun/han våger å utforske, øke bevisstheten og bli bedre kjent med ulike sider i seg selv.

I programmet for kurs i livsstyrketrening er polaritetsarbeide tema for én av samlingene. Erfaringene og refleksjonene mine i dette notatet bygger primært på min praksis hvor jeg i hovedsak møter en person av gangen. Jeg håper likevel at det jeg skriver i det følgende kan være "mat" for refleksjoner både knyttet til å være kursleder og til individuelle veiledningssamtaler med klienter/brukere/pasienter.

Polaritetsarbeider

Etter å ha ledet en øvelse i oppmerksomt nærvær inviterer jeg den som er til veiledning hos meg til å stille seg selv spørsmålet (..og slippe spørsmålet ned i magen): "Hva trenger jeg tiden til her i dag?"

Jeg erfarer at polaritetsarbeide – det å øke bevisstheten knyttet til *både* tanker, følelser og kroppslige reaksjoner kan være aktuelt i forhold til de fleste av livstemaene personen trenger å se nærmere på.

Jeg bladde raskt gjennom notater fra noen veiledningstimer, og jeg har i senere tid veiledet i følgende polaritetsarbeider:

- Den gjerrige – den rause
- Den unnvikende – den modige
- Den ansvarsfulle – den frie
- Den innyndende – den rakryggede
- Den utrygge – den trygge
- Den ekte – den skjulte
- Den friske – den syke
- Den redde – den modige
- Den negative – den positive
- Den arrogante – den trygge
- Den analytiske – den trygge
- Den tydelige – den utydelige
- Klippen – den lekne
- Indre ro – indre uro
- Den kritiske – den fornøyde
- Den pinglete – den sterke
- Den snille – den slemme
- Død – liv
- Den stødige – den nervøse
- Den umodne/pleaseren – den voksne
- Den pliktoppfyllende – den late
- Slitenheten – den energiske
- Den slitne – den friske
- Den usikre – den sikre
- Den rampete – den skikkelige
- Den sterke, trygge – den engstelige/forsiktige

- På – av
- Den irriterte /den utålmodige

Legg merke til hvordan du har det når du har lest gjennom disse ulike polaritetsparene som personene selv har satt ord på og selv funnet frem til motpolen. Kjente du deg igjen i noen av dem? Mange? Kanskje alle??

Jeg kjenner at de fleste av disse ulike sidene også er en del av meg. At de på *min* måte påvirker både tankene mine, følelser og gir meg reaksjoner i kroppen når jeg i ulike sammenhenger er i kontakt med dem.

I kapitlet "Polarities and Conflicts" fra boken "Creative Process in Gestalt Therapy" (Vintage Books, Random House, New York, 1978) hevder Joseph Zinker at vi har et konglomerat av polære krefter i oss og at mange av disse kan ha ulike motpoler. "*The individual as a conglomerat of polar forces..... A person possesses not just one oposite, but several related oposites*".

Et av hans hovedanliggende er at det er normalt at vi alle "bærer" ulike sider/egenskaper som av ulike grunner ikke ble akseptert og eller verdsatt av de vi var sammen med som barn: Foreldre, søsken besteforeldre, venner, lærere etc. etc. Som barn var vi alle intuitivt så kloke at vi skjønnte hvilke sider /egenskaper / følelser som ble verdsatt og hva det var best å skjule/holde tilbake. Som voksne er vi ikke lenger bevisste på det vi "bærer", og vi fortsetter å bruke innlærte mønstre – "autopiloter". Vi fortsetter å vise omverden det vi har lært at omverden vil se: Jeg smiler kanskje for å skjule at jeg er lei meg, jeg holder tilbake meninger i redsel for at andre ikke skal tro jeg er dum, jeg skjuler sinne, jeg tøyser bort noe som er alvorlig for meg, jeg ser arrogant ut når jeg egentlig er redd osv. osv.

Joseph Zinker tar også opp at det oppstår konflikter *inni* meg når jeg ikke anerkjenner de ulike sidene som er meg, og at jeg ubevisst bruker krefter på å

holde sidene borte eller nede. Nils Magnar Grendstad ("Å lære er å oppdage", 1986) bruker uttrykket: "*Det krever rå muskelkraft å holde ned ulike sider ved meg selv som jeg ikke vedstår meg*".

Zinker hevder videre at de sidene i meg selv som jeg ikke anerkjenner og/eller bruker krefter på å holde nede (han kaller dette "represjon"), har jeg en sterk tendens til å legge ut på andre (projeksjon). *Intrapersonlige konflikter kan dermed lett føre til interpersonlige konflikter.*

Jo med kjent jeg derfor blir med mine indre sider/egenskaper og sidens polaritet, jo mer åpen og fleksibel blir jeg – *både* i meg selv og i møte med de ulike sidene når jeg gjenkjenner dem hos andre.

Økt bevissthet på de ulike sidene/egenskapene i oss og egenskapens motpol(er) bidrar til at vi modnes som mennesker. Jeg blir kjent med mine både/og egenskaper/sider og – ikke minst – jo mer jeg kjenner de ulike egenskapene/sidene – jo mer erfarer jeg større grad av kontroll. Det er jeg (jeget /selvet) som styrer siden/egenskapen – ikke den som styrer meg. Jeget er noe "mer enn": Jeg som kan observere de ulike egenskapene som det de er – *deler av meg. Ikke som enten gode eller dårlige, men som egenskaper i meg som jeg kan VELGE å bruke i ulike sammenhenger. Jeg kjenner på mer kontroll.*

Din nysgjerrighet som en sentral side i et polaritetspar

Min hovedhensikt med å skrive dette notatet er at du først og fremst stadig fortsetter med å være nysgjerrig på *dine* ulike sider / egenskaper – særlig de sidene du nedvurderer / ikke liker, og at du

er like nysgjerrig på motpolen. Sett navn for deg selv på begge sidene og kjenn etter hvordan disse sidene påvirker både tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og dermed din væremåte i livet ditt. Dette er prosesser vi aldri blir ferdige med!

Parallelt med ditt "indre arbeide" når det gjelder dine polariteter er det vesentlig at du og din veilederkollega har med dere denne kunnskapen – også når dere leder andre temaer enn "tema polaritetsarbeide" fra kompendiet. Jeg er helt sikker på at det mange ganger i løpet av et kurs i livsstyrketrening kan være aktuelt å invitere en deltaker til også å komme i kontakt med motpolen til den egenskapen/siden hun/han snakker om. Eks: "Jeg hører at du snakker om at du så ofte kjenner deg usikker. Hvis det skulle være slik at den usikre siden din har en motpol, aner du hva den kan hete?" Hvis personen kommer frem til et navn på motpolen til den usikre kan hun/han inviteres til å øke bevisstheten på både tanker, følelser og kroppslige reaksjoner knyttet til begge sidene.

Et eksempel fra en veiledningstime – Den irriterte / den tålmodige

Ane er 26 år og student og har fått navnet mitt fra en kusine som har gått til veiledning hos meg. Hun ringte, og etter å ha snakket litt sammen stilte jeg henne det spørsmålet som jeg stiller alle som tar kontakt: "Hva trenger du meg til? Jeg ba henne på forhånd om å svare spontant og si det som dukket opp. "Jeg trenger å finne meg selv...det er noe med selvrespekten min" sa Ane.

Første gang Ane var hos meg gjorde jeg det jeg alltid gjør: Bruker tid til å tydeliggjøre rammer gjennom kort å fortelle hvordan vi kommer til å jobbe sammen. Jeg legger spesielt vekt på at Ane ikke kan gjøre noe feil mens hun er hos meg, at hun for meg er bra nok.

Allerede her bruker jeg ofte et polaritetspar: "Her tar jeg imot både engler og drittsekker – fordi vi alle har både engleegenskaper og drittsekk egenskaper i oss!" Jeg vektlegger igjen at jeg hviler 100% i at det er Ane selv som kommer *både* med sine utfordringer og at det er hun selv som også har løsningene. Jeg forteller kort om hvordan jeg jobber metodisk og vektlegger spesielt "her og nå" fokuset – knyttet både til tanker, følelser og kropp. Jeg bruker teppet på gulvet på kontoret til å illustrere "autopiloten" og viser – gjennom å gå på utsiden av teppet – at jeg inviterer Ane til å stoppe opp og øke oppmerksomheten på hva hun holder på med i mønstrene i hverdagen sin. Allerede her – mens jeg demonstrerer – begynner Ane å gråte (og det erfarer jeg svært ofte). Jeg alminneliggjør gråten gjennom å si at vi alle kjenner oss sårbare når vi våger/velger å begynne å se nærmere på hva vi *egentlig* holder på med i hverdagen vår.

Jeg inviterer så Ane til å følge en øvelse i oppmerksomt nærvær som jeg leder. Jeg lukker også øynene – både for å la Ane "være i fred" under øvelsen og fordi jeg selv følger mine egne invitasjoner. Jeg vektlegger imidlertid å bruke navnet hennes flere ganger i løpet av øvelsen: "Ane – jeg inviterer deg til å flytte oppmerksomheten fra magen til brystkassen din....." Både fra Ane og fra svært mange andre får jeg tilbakemelding på at øvelsen blir personlig på en god måte når jeg bruker fornavnet noen ganger gjennom øvelsen.

Jeg avslutter øvelsen som jeg alltid gjør: "Ane – si følgende setning til deg selv og slipp den ned i magen: "Hva trenger jeg tiden til her i dag?" Jeg ber Ane ta den tiden hun trenger og kanskje si setningen til seg selv enda en gang. Jeg ber henne stole på det som skjer – det er ikke sikkert at det dukker frem en tydelig setning, kanskje

kommer hun i kontakt med følelser, kanskje kjenner hun noe i kroppen sin, kanskje skjønner hun ikke hva som skjer.

Til nå har Ane vært hos meg 5 ganger á 60 minutter. Allerede andre timen beskrev Ane ulike sider ved seg selv som hun mente at ødela for henne: Jeg er innesluttet, sjenert, utrygg, redd, irritert.... Jeg holdt en "mikro" forelesning om polariteter for henne (bygget på det jeg har skrevet ovenfor). Jeg startet så med å be henne gjenta noen hypotetiske setninger: "Hvis det skulle være slik at den innesluttete siden din har en motpol, hva kan den eventuelt hete? Jeg fortsatte med alle karakteristikkene hun hadde brukt om seg selv. Ane satte selv navn på motpolene:

Den innesluttete – den utadvendte

Den sjenerte – danseren

Den utrygge – den trygge

Den redde – den modige

Den irriterte – den tålmodige

Ane fikk i hjemmelekse å være nysgjerrig og bevisst på hvordan de ulike sidene som hun mente at ødela for henne ga seg uttrykk i hverdagen – både kroppslig, i tankene og følelsene.

Den tredje timen sa hun at hun kjente hun seg både forvirret og forundret. "Jeg begynner å lure på om andre oppfatter meg helt annerledes enn jeg tror." Etter oppmerksomhetsøvelsen som ble

avsluttet som vanlig: "Ane, hva trenger du tiden til her i dag" sier hun: "Jeg trenger rett og slett å skjønne hva som skjer når jeg snakker med folk."

Denne timen brukte vi til å gjennomgå "tretrinnsraketten". Vi trente på hverandre med å bruke:

- Jeg ser /hører
- Mine tolkninger er.....
- Egne reaksjoner – tanker, følelser , hva jeg merker i kroppen

Ane fikk mange aha opplevelser! Hun erfarte hvor lett hun plasserte sine egne fortolkninger knyttet til både den sjenerte, den utrygge over på meg.

Da Ane kom fjerde gang kjente hun seg både opprømt og glad. Hun hadde fått så mange aha opplevelser i løpet av uken. Vi tullet med at kanskje det var hele klassen hennes på studiet som hadde forandret seg!

Før jeg inviterte til øvelsen i oppmerksomt nærvær sa jeg at denne gangen hadde jeg et forslag til hva timen skulle brukes til – polaritetsarbeide. Ane var enig i det, og etter nærværøvelsen inviterte jeg henne til å velge hvilket polaritetspar hun ville arbeide med. Ane valgte å se nærmere på den irriterte og den tålmodige.

Jeg plasserer to forskjellige stoler et godt stykke fra hverandre i rommet. Jeg ber Ane om å reise seg opp og stå slik at hun kan se begge sidene. Jeg ber henne velge hvilken stol som skal symbolisere den irriterte siden, og når hun har valgt den inviterer jeg henne til å kjenne etter hva motpolen heter, og den heter fortsatt

”den tålmodige”. Jeg minner henne på det jeg hadde sagt i ”mikro”forelesningen – at dette polaritetsparet – og alle de andre polaritetsparene som er i henne ikke skal defineres som gode/bra eller dårlige, men som egenskaper/sider som det er viktig at hun stadig blir mer kjent med – både i tankene, følelsene og kroppen. Jeg presenterer min arbeidshypotese: Bevisstgjøring og anerkjennelse av både/og egenskapene vil etter hvert bidra til at hun får mer kontroll over egenskapene/sidene enn at de har kontroll over henne. Etter hvert vil hun i større grad kunne **velge** å bruke sidene i ulike sammenhenger. Jeg sjekker ut og spør om dette gir mening for Ane; noe hun bekrefter. Så inviterer jeg Ane til å stå på gulvet mellom de to sidene og kjenne etter hvordan det er å stå der. Så inviterer jeg henne til å snu seg 90 grader – mot en av sidene /egenskapene. Hun velger å snu seg mot den irriterte. Jeg inviterer henne til å ta noen små skritt mot den irriterte siden og så stoppe opp og kjenne etter hvordan hun har det – både i kroppen, hvorvidt hun merker noen følelser og å legge merke til tanker. Jeg ser at Ane trykker hånden mot brystet mens hun beveger seg fremover og ansiktet hennes ”knyter seg”. Ane sier: ”Jeg merker at det knyter seg i brystet og det er som om kroppen strammer seg. Jeg påpeker det jeg ser i ansiktet hennes. Jeg inviterer henne til å ta enda noen skritt nærmere stolen som symboliserer den irriterte siden og hele tiden være bevisst på hva hun blir oppmerksom på – i kroppen, tankene, følelsene. Jeg inviterer Ane til å sette seg i stolen som representerer den kritiske siden, og hun sier at hun er klar til det. Når Ane setter seg begynner jeg å snakke til henne som den kritiske siden av henne:

Eldri: Som Anes kritiske side, hvem er det vanligvis som har kontrollen – du eller henne?

Den kritiske siden: Det er jo meg! Hun bruker meg med hver gang hun egentlig er redd for at noen ikke liker henne, da ser hun på meg med mitt kritiske blikk! Hun bruker meg faktisk til å beskytte seg!..... men hun har faktisk fått noen aha-ér etter å ha vært bevisst på den "tretrinnsraketten" siste uken!

Eldri: Vil du si noe til Ane som er viktig at hun hører?

Den kritiske siden: Ane, du trenger ikke gi meg så mye plass! Ane jobbet med noen setninger til fra den kritiske siden, men jeg velger ikke å skrive ut alle!

Nå inviterer jeg Ane igjen til å stå mellom de to stolene, denne gangen med ansiktet mot stolen som symboliserer den tålmodige siden av henne. Mens hun nærmer seg denne siden med små skritt setter hun ord på at hun kjenner seg forvirret, hun sier at hun opplever å nærme seg noe som hun vet at er der, men som hun ikke kjenner. Når hun til slutt setter seg i stolen smiler hun og sier: "Så rart"

Eldri: Som Anes tålmodige side, har du noe du vil si til henne?

Den tålmodig siden: Bruk meg Ane!

Ane jobbet med flere setninger til fra den tålmodige siden, men jeg velger ikke å skrive ut alle!

Etter hvert inviterer jeg Ane til å stå og se på polaritetsparet utenfra.

Jeg minner henne igjen på at mitt utgangspunkt er at vi trenger å være bevisst på begge sidene i et polaritetspar og at vi trenger

begge. Det er ikke slik at den ene siden er bra og den andre er dårlig; ikke enten/eller, men både/og.

Jeg inviterer Ane til å gi seg selv en hjemmelekse knyttet til dette polaritetsparet, og hun sier: "Jeg er veldig nysgjerrig på hvordan jeg vil ha det sammen med medstudentene når jeg trener på ikke å la den kritiske styre meg.... men hva skal jeg gjøre hvis jeg blir veldig redd???"

Hun får i hjemmelekse å følge det hun selv har sagt at hun skal og jeg ber henne om å ha spesielt fokus på hvor og hvordan hun eventuelt merker redselen.

Time nr. 5 jobbet Ane med redselen sin – men det er en annen historie!